***Оздоровчий фітнес 2 курс (група СМГ)***

***Заняття № 7***

1. Раціональне харчування як фактор здорового способу життя.

2. Сили природи та гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання.

3. Визначення рівня фізичної працездатності за допомогою індексу Руф'є.

***Оздоровчий фітнес 2 курс (група СМГ)***

***Заняття № 8***

1. Назвати режими роботи м'язів.

2. Основи методики розвитку силових якостей.

3. Профілактика порушення зору.

***Оздоровчий фітнес 2 курс (група СМГ)***

***Заняття № 9***

1. Класифікація фізичних вправ.

2. Основи методики розвитку гнучкості.

3. Профілактика порушень постави та методи її виправлення.

***Оздоровчий фітнес 2 курс (група СМГ)***

***Заняття № 10***

1. Види та стації формування адаптаційних реакцій організму людини у процесі фізичного виховання.

2. Основи методики розвитку витривалості.

3. Профілактика порушення маси тіла.

***Оздоровчий фітнес 2 курс (група СМГ)***

***Заняття № 11***

1. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика.

2. Особливості методики розвитку швидкості.

3. Комплекс вправ для профілактики плоскостопості.

***Оздоровчий фітнес 2 курс (група СМГ)***

***Заняття № 12***

1. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ.

2. Основи методики розвитку координації.

3. Скласти комплекс загально розвиваючих вправ (індивідуально враховуючи свій мед. діагноз).